



## INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica

(Salle 1er étage)



Début le lundi 30 septembre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **116.00 €**

PROFILS : Professeur diplômé d'Etat arts martiaux japonais

PRE REQUIS :

Aucun ! Mouvements adaptés à l'âge, au sexe, à la morphologie et au psychisme de chacun.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU390

## DESCRIPTION

Cet enseignement vous permettra de :

vous former à la prévention des conflits et comment réagir face à la confrontation lorsqu'elle est inévitable

vous mettre en situation de "jeux" de conflits, exercices formateurs autant que révélateurs, qui laissent de plus en plus de place à la spontanéité corporelle

vous familiariser avec les lois relatives à la légitime défense

Pour cela, un bon instructeur :

ne perd jamais de vue la réalité et le rapport à la loi

ne cesse jamais de se perfectionner dans les domaines touchant à la self-défense

fait preuve de pédagogie, de psychologie et d'honnêteté

veille à la sécurité de ses élèves et les prépare à être vigilants à l'extérieur

à une expérience (involontaire) des conflits

ne leurre pas ses élèves sur la difficulté d'apprendre à se défendre



## OBJECTIFS

Savoir prévenir les agressions, mais aussi les conflits par des comportements adaptés

Mobiliser son énergie naturelle dans les mouvements du corps

Savoir se défendre, dans le respect des lois, à l'aide de techniques simples, explosives et réalistes

Utiliser l'environnement et/ou des objets usuels pour surprendre l'agresseur

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	30-09-2019	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-10-2019	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-10-2019	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-10-2019	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-11-2019	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-12-2019	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-12-2019	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-12-2019	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-01-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-01-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE